**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**1 класс** **1 четверть**

**«Режим дня в жизни школьника».**

«Хорошими людьми становятся больше
от упражнений, чем от природы»
*Демокрит.*

***Задачи собрания***:

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.
2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.
3. **Вступительное слово учителя.**

Сочетание «режим дня» известно каждому присутствующему здесь. Но так ли существенна роль режима дня, чтобы посвящать этой теме целое родительское собрание? Да, режим дня для первоклассника приобретает особенно важное значение, его следует рассматривать как «установленный порядок чего-нибудь» (С.И.Ожегов)

Начало обучения ребенка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается.

Отсутствие у родителей понимание проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранить физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка.

Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;

- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;

- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;

- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Безусловно, нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влиянию утомления на его здоровье.

Значение режима увеличивается не только из-за изменения нагрузки, но ещё и потому, что новые обязанности требуют от младшего школьника большей собранности и дисциплинированности. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых. Врачи утверждают, что режим дня – это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность в течение дня, в течение всего учебного года.

Согласно исследованиям врачей-гигиенистов, работоспособность в течение дня бывает неодинакова. Установлено два пика трудоспособности. Первый пик приходиться на промежуток времени с 8.00 до 11.00 часов утра – дети в это время находятся в школе. Затем происходит снижение трудоспособности. Второй пик приходиться на промежуток времени между 16.00 и 18.00 часами. А потом резко следует спад трудоспособности. Так как же должен быть распределен весь обычный день первоклассника?

**Утро**. Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребенок пошел в школу. Необходимо обойтись без лишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на ребенка.
**^ Дорога до школы**. Лучше использовать путь до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома лучше выходить заранее.
**Занятия в школе.**
**Дорога из школы домой**. Нужно сделать обязательным требование: после школы сразу домой.
**^ Переодевание после школы.**
**Обед.**
**Свободное время**. Возможно его использовать на сон, прогулку, отдых, выполнение посильной работы по дому, которая должна быть регулярна и контролироваться со стороны взрослых. Стоит прислушаться к мнению врачей по поводу распределения свободного времени:
- не менее 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры;
- 30-40 минут – на посильную работу по дому;
- 1 час – на самообслуживание;
- оставшееся время – на кружки, секции и другие учреждения дополнительного образования;
- на подготовку домашних заданий учащимся 1 класса отводиться 1 час.
**Вечером** следует отвести время для общения с ребенком, непродолжительному просмотру детских передач по телевизору или работе на компьютере.
**^ Подготовка ко сну**.
**Ночной сон**.

Это основные элементы режима дня школьника для ученика 1 класса. По времени моменты могут быть распределены следующим образом.(приложение)

**Режим дня первоклассника**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем  | 7.00 |
| Утренняя гимнастика, туалет | 7.00-7.15 |
| Завтрак  | 7.20 |
| Дорога в школу | 7.30 |
| Занятия в школе | 8.00-14.00 |
| Дорога домой | 14.00 |
| Обед  | 14.00-14.15 |
| Отдых  | 14.15-15.00 |
| Прогулка  | 15.00-16.00 |
| Подготовка домашнего задания | 16.00-18.00 |
| Прогулка  | 18.00-19.00 |
| Помощь по дому | 19.00-19.45 |
| Ужин  | 20.00 |
| туалет, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |
| Сон  | 21.00 |

Приучить ребенка к такому режиму дня следовало до начала занятий в школе. На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть от ребенка, и от умения взрослого строго следовать своим требованиям.

Роль режима дня станет нормализующей жизнь семьи только после того, как соблюдение режима дня станет для первоклассника привычкой. Но работы для этого предстоит проделать очень много. Желательно, чтобы табличка с таким режимом дня висела над рабочим столом первоклассника.
**2. Социологический вопрос.**
После того, как родители прослушали выступление о режиме дня первоклассника, классный руководитель предлагает ответить на следующие вопросы.

**3. Анализ детских анкет**

**4.Выступление родителей.**

Выступают несколько родителей у кого есть режим дня у ребенка.
**5. Подведение итогов.**

Решение:

1. Согласиться с необходимостью соблюдения режима дня учащимися 1 класса.
2. Осуществить контроль за соблюдением режимных компонентов дома – родителями, в школе – классным руководителем.
3. Довести до сведения детей о важности соблюдения режима дня для их здоровья.
4. Раздать памятки для родителей.

**Родительское «НЕЛЬЗЯ»**  **при соблюдении режима дня:**
- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим любовью к нему;
- Кормить ребенка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравиться;
- Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание;
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;- Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашнего задания;

- Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашнего задания;

- Заставлять многократно переписывать в беловик из черновика;

- Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;

- Сидеть у телевизора или у компьютера более 4—45 минут в день;

- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;

- Ругать ребенка перед сном;

- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;

- Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;

- Не прощать ошибки и неудачи ребенка.

**Памятка для родителей**

1. Заранее составьте для своего ребенка режим дня с учетом особенностей жизни вашей семьи. Приучайте ребенка к его соблюдению.
2. По мере возможности контролируйте, как ребенок соблюдает режим дня, проанализируйте результаты и сделайте выводы.
3. Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ребенка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах.

**Анкета «Режим дня в жизни ребенка».**
4. Существует ли в вашей семье определенный распорядок, режим дня?
5. если существует, то в течение какого периода времени? Если не существует, то появлялось ли желание попробовать жить по определенному расписанию?
6. Ощущаете ли вы полезность соблюдения режима дня?
7. Может ли оказывать влияние соблюдение режима дня на самочувствие вашего ребенка?
8. Какие режимные моменты могут оказаться наиболее сложными для выполнения в вашей семье?
9. Какие режимные моменты легки и просты для вашей семьи?
10. Связано ли соблюдение дня ребенка напрямую с сохранением и укреплением его здоровья?